

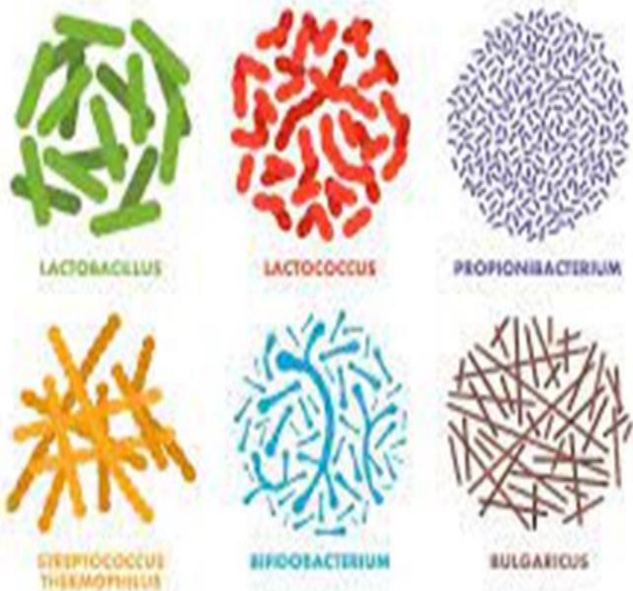
توصیه های تغذیه ای برای بزرگسالان

# برنامه غذایی روزانه متعادل متناسب و متنوع

- نوشیدن آب و مایعات کافی
- مصرف متعادل از روغن هاو چربیهای مناسب
- کاهش مصرف قندهای ساده و نمک
- استفاده از ترکیبات غذایی حاوی پروبیوتیک
- پرهیز از دریافت فست فودها و گوشت های فراوری شده برای کاهش دریافت اسیدهای چرب اشباع و ترانس
- پرهیز از دریافت منابع کربوهیدرات ساده
- کاهش دریافت محصولات غذایی با ماندگاری بالا
- دریافت طیف گسترده فیتوکیماکال ها با دریافت ترکیبات
- گیاهی متنوع به منظور کاهش سطح CRP و عوامل التهابی
- ( مانند کلم بورکلی، جوانه ها، سیر، پیاز، میوه های دارای رنگ متنوع، چغندر،
- چای سبز، زردچوبه، زنجبیل، شنبلیله، نعنا، دارچین و انواع
- سبزیجات معطر)



## PROBIOTICS



- پروبیوتیکها **باکتر یها و مخمرهای زنده ای** هستند که در صورت مصرف در مقدار مناسب مزایایی برای سلامتی دارند.
- وقتی آنتی بیوتیک مصرف می کنید تعدادی از باکتر یهای خوب بدنتان را از دست می دهید.
- پروبیوتیکها به بدن شما کمک می کنند که باکتر یهای خوب بدن را سریعاً جایگزین کنید و تعادل آن ها را حفظ کنید. علاوه بر این ها پروبیوتیک ها با کنترل اعصاب به حرکت غذاها در طول روده و هضم بهتر غذا کمک می کنند.
- شایع ترین مشکلاتی که با مصرف پروبیوتیکها بهبود مییابد، شامل بیمار یهایی مثل سندروم روده تحرک پذیر، اسهالهای عفونی ناشی از باکتر یها و آنتی بیوتیکها است.
- بر اساس تحقیقات پروبیوتیک ها برای مشکلات دیگر بدن مثل آگزما، کاهش فشار خون، تقویت سیستم ایمنی بدن، کاهش مقاومت لاکتوز، جلوگیری از آلرژی و سرماخوردگی و بهداشت دهان و دندان مفیدند.
- البته هر کدام از پروبیوتیکها بسته به نوعشان برای قسمتهایی از بدن مفیدند و اینطور نیست که یک نوع پروبیوتیک برای بهبود سلامت عمومی بدن باشد.



- مواد غذایی پروبیوتیک به روشهای مختلفی تهیه می شوند. یکی از متداول ترین روش ها
- اجازه رشد باکتریهای زنده در محیط است که به آن فرایند تخمیر می گویند. تخمیر یک
- روش متداول در تولید بسیاری از غذاهای پروبیوتیکی است. مانند ماست ، کفیر ، نان های باخمیرترش



# توصیه هایی برای افزایش ایمنی غذایی

- 1- شستشوی دستها با آب و صابون
- 2- بهداشت و ایمنی خرید مواد غذایی
- 3- شستو شوی مواد غذایی و پخت و پز سالم
- 4- محل نگهداری غذا
- 5- زمان ، محل ، مقدار ، سرعت خوردن

# How to be Happy in your life

- 1- نگرش مثبت به زندگی
- 2- شکرگزاری و پذیرش خود و عدم مقایسه خود با دیگران
- 3- به دامن طبیعت رفتن در معرض نور آفتاب روزانه قرارگرفتن
- 4- نوشیدن حداقل 8 لیوان آب روزانه
- 5- برنامه غذایی متناسب ، متعادل و متنوع
- 6- مطالعه کردن و هرروز یادگیری جدید
- 7- مدیریت استرس (دوش گرفتن ، تنفس عمیق)
- 8- دوست داشتن خودتان (رضایت مندی درون)
- 9- خواب مناسب 8 ساعت (زود خوابیدن ، و زود بیدارشدن)
- 10- خندیدن
- 11- ورزش فعالیت فیزیکی روزانه ، و یوگا
- 12- داشتن یک برنامه روزانه و هدفمند
- 13- دور شدن ساعاتی از روز از رسانه های اجتماعی
- 14- ارتباط با افراد مثبت و شاد و با انگیزه

# تاثیر شادی در سلامتی و سبک زندگی

## تاثیر شادی در سلامتی و سبک زندگی

- 1- سلامت قلب
- 2- افزایش فعالیت سیستم ایمنی بدن
- 3- کاهش سرعت بیماری
- 4- بهبود سریع زخمها و صدمات بدن
- 5- کاهش استرس و عصبانیت
- 6- تنظیم خواب
- 7- زندگی با انگیزه و هدفمند

